

# 立夏时节湿热起 护心顾脾养阳气

新华社北京5月4日电（记者 田晓航）5日迎来夏季的第一个节气“立夏”。中医专家提示，立夏后气温逐渐升高，降雨增多，湿热之气渐盛，此时养生防病应顺应“春夏养阳”的原则，重在养护心脾、清热祛湿、调和气血。

中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍，根据中医理论，湿热天气可导致人体内外湿邪与热邪交织，易引发湿热咳嗽、暑湿感冒等呼吸系统健

康问题；湿热天气还易出现外湿困脾，导致脾失健运，脾胃功能受损，出现腹胀、食欲不振、大便黏滞等现象；湿热体质者此时更易受外界环境湿热影响，面部出油长痘、大便黏滞等症状加重。

“立夏时节饮食宜‘清补为主，兼顾祛湿’。”崔云说，这一时期可适当食用乌梅、山楂等酸味食物以敛汗生津，适当食用苦瓜、莲子等苦味食物以清心火；可多食新鲜的蔬菜等食物，少食油腻辛辣，减

轻脾胃负担；湿热渐重时可食用薏苡仁、赤小豆、茯苓、山药等健脾利湿之品；还应避免过量饮用冷饮、冰品，以免损伤脾胃，引发腹泻等情况。

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄说，立夏节气还应夜卧早起，午间小憩以养心气；保持室内通风；保持平和心态，可静坐、听舒缓音乐以“静心”；选择太极拳、八段锦、散步、慢跑等运动，避免大汗淋漓耗伤津液阳气。

结合中医“治未病”理念，这一时节还可居家采用中医外治方法进行保健。上海中医药大学附属曙光医院主任医师张晓天介绍，每日晨起以掌心轻轻空叩膻中穴5分钟，可化解郁热内蕴导致的心烦失眠；仰卧屈膝，双掌交叠顺时针环形推揉腹部，自剑突至耻骨为一遍，每日操作49遍，可破除春末积聚的湿浊，防治口黏纳呆、排便黏腻等脾虚湿困早期征兆。

## □星空有约

### 土星环将再次“消失” 咋回事？

新华社天津5月5日电（记者 周润健）今年3月24日土星环“消失”，5月7日土星环将再次“消失”。

土星是一颗巨大的气态行星，在木星轨道之外围绕太阳运行，运行周期大约是29年半。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，土星是望远镜中看起来非常漂亮的天体，因为它有一个美丽的光环，这个光环主要是由碎石块、冰块及尘埃颗粒组成。正因为这个独特的光环，土星也被称为“草帽星”，并拥有了一个非常霸气的称谓——“指环王”。壮观的光环、明亮的色彩，让土星成为天文爱好者们喜爱观测的目标之一。

土星环是意大利天文学家伽利略通过望远镜观测首次发现的。光环宽且平，围绕着土星赤道，与土星不相接。从地球上看，土星环的样子并不是一成不变的，有时看起来很宽大，有时候很窄小，有时会变成一条细线甚至消失不见。

当太阳光从土星环的正侧面照射进来，地球上就看不到光环了，实际上这只是一种错觉。这样的现象每15年左右发生一次，相当于土星公转周期的一半。

“最近几年，土星环逐渐变窄，而光环真正‘消失’的时刻发生在今年3月24日，彼时，土星环侧面正好对着地球，土星环就‘消失’了。此时土星距离太阳太近，这使得土星隐匿在太阳的光辉中，难以被观测到。”杨婧说。

5月7日，土星环将再次“消失”。届时，太阳直射土星赤道，也就是直射光环的侧面。虽然在地球上能看到倾斜的光环，但光环的表面几乎没有阳光照射，预计看上去会变暗，这也是另一种意义上的光环“消失”。

“感兴趣的公众不妨借助望远镜进行观测，看看土星环‘暗色几何’。此后至2026年一季度，土星环都会保持纤细的状态。这期间，感兴趣的公众可以持续观测并拍摄土星，通过对比，就能看到土星环的微妙变化了。”杨婧说。

## 支招

“五一”假期结束后，一些人可能会出现这样的状况：晚上睡不着，白天睡不醒，做事提不起精神，甚至连吃饭都不香了……这可能是“节后综合征”找上门了。如何在假期后调整好身心状态？

专家表示，通过系统性的身心调整，“节后综合征”的影响可有效缓解。多数人经过3至7天的调整可自然恢复，若出现持续两周以上的抑郁情绪或心悸、持续失眠等躯体化症状，建议寻求心理医生或专科医师帮助。

新华社发 王鹏 作



## 哮喘用药切勿随心所欲 世界哮喘日来临之际，专家提醒防治哮喘要注意长期规范用药

“哮喘目前还无法根治，但患者仍应长期、规范地用药。”5月的第一个周二是世界哮喘日，复旦大学附属华山医院药剂科副主任药师宋韵告诉记者，吸入制剂是哮喘的主要用药之一，正确使用吸入制剂是保证治疗效果的前提。但调查显示，全球高达40%的患者在吸入制剂的使用上存在错误认知，依从性不佳，导致哮喘症状控制不理想。

### 不发病可以不用药？

朱阿姨是有多年哮喘病史的“老病号”，“五一”假期前，她因哮喘控制不佳来到华山医院咳喘药学门诊，想更换有效期更长的布地奈德福莫特罗粉吸入剂。朱阿姨表示：“我每次都是感觉喘了不舒服了才用药，症状好转就立刻停药，一盒药能用大半年呢。这

次是家里的备药快用完了才来门诊配药的。”

药师告诉朱阿姨，哮喘是一种慢性气道炎症性疾病，需长期规范治疗。布地奈德福莫特罗粉吸入剂属于哮喘的日常维持治疗药物，按照医嘱需每日2次、每次2吸。即便处于稳定期，没有急

性发作症状，也绝不能擅自停药。如果病情控制良好，可以在医生的专业指导下，逐步减量至每日1次。若像朱阿姨这样“想起来就用，好了就停”，气道炎症持续存在，哮喘就会频繁发作，不仅严重影响生活质量，还可能导致肺功能不可逆的损伤。

### 用一阵子就能停药？

吴奶奶同样患有哮喘多年，她来到咳喘药学门诊咨询，希望能更换不含激素的吸入制剂。吴奶奶说：“我用的布地奈德福莫特罗粉吸入剂里有激素，听说长期用副作用大，不敢多用。能不能给我换个不含激素的吸入剂？”

药师告诉吴奶奶，糖皮质激素是控

制气道炎症最有效的药物，这种吸入剂中的布地奈德就属于吸入类糖皮质激素。很多患者一听到“激素”就害怕，担心会有副作用，但实际上，长期遵医嘱使用吸入制剂是非常安全的，不良反应少见且不严重。该制剂中的另一成分福莫特罗是支气管扩张剂，主要作用是平喘

止咳，它无法替代激素的抗炎作用。如果患者因为恐惧激素而擅自停药、换药，或者不规律用药，气道炎症得不到有效控制，哮喘症状就会反复发作，急性发作次数增加，甚至可能引发严重的哮喘持续状态。所以，要相信医生的专业判断，规范使用含激素的吸入制剂。

### 治疗药等于急救药？

去年，小张确诊哮喘。最近一段时间他时常外出，哮喘发作也变得频繁，因此来到咳喘药学门诊求助。小张表示，自己一直在使用沙美特罗替卡松吸入粉雾剂，每次哮喘急性发作时使用，一天最多用6次，每次1吸，但症状并未得到及时缓解。

药师告诉小张，沙美特罗替卡松吸入粉雾剂由于药物的代谢特点，起效相对缓慢，它只能用于哮喘的日常维持治疗，不能作为缓解急性哮喘发作的急救药物。哮喘急性发作时，应使用短效、

速效的药物。如果像小张这样错误地将维持治疗药物当作急救药使用，不仅无法及时缓解支气管痉挛症状，还会延误病情，导致哮喘急性发作加重。

“医生确实给我开过沙丁胺醇吸入气雾剂，但我以为这两种药都是一样的，就忘记了。回去后我一定遵照医嘱用药。”小张说。

此外，还有一个容易被忽视的关键环节——口腔清洁。经常有患者咨询，用了吸入性药物治疗，但是发现渐渐声音嘶哑、嗓子难受，这是怎么回事呢？

宋韵说，吸入性糖皮质激素在口咽部常见的不良反应包括声音嘶哑、咽部不适等。每次使用后要及时用清水含漱口咽部，这样能有效减少药物在口腔和咽喉部的残留，降低不良反应的发生几率。

宋韵表示，哮喘患者应注意饮食规律科学，穿着保暖不要着凉，尽量戒烟戒酒，保持居住环境的整洁。同时，避免与可能的过敏物质接触及呼吸道感染。

据《新民晚报》